TABLE DES MATIÈRES

Félicitations ! Vous avez choisi un cardiofréquencemètre Polar. Nous sommes heureux de pouvoir vous aider à atteindre plus facilement vos objectifs de forme physique.

Ce guide vous fournira les informations de base sur l'entraînement avec le cardiofréquencemètre Polar et vous expliquera comment tirer avantage de toutes ses fonctions.

Pour profiter des améliorations permanentes des produits Polar, veuillez compléter et renvoyer le formulaire d'enregistrement d'utilisateur dans les deux semaines suivant l'achat.

Merci d'avoir choisi Polar.



LECTURE DE CE GUIDE

 *Indication importante. Demande une attention particulière !*

 *Astuces utiles. Bon à savoir.*

 *Astuce pour gagner du temps.*

 *Voir aussi...*

Le texte sur fond coloré indique des fonctions disponibles uniquement sur les modèles M51 et M52.

RAPPEL IMPORTANT

- Réglez la longueur de la ceinture afin qu'elle tienne bien sans vous gêner et humidifiez les électrodes de l'émetteur Polar afin d'assurer une mesure de fréquence cardiaque parfaite.
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur la ceinture émettrice.
- N'appuyez pas sur les boutons quand le cardiofréquencemètre est sous l'eau
- Lavez et séchez systématiquement l'émetteur après usage ; rangez votre cardiofréquencemètre Polar au sec.
- Evitez les températures extrêmes.
- N'exposez pas le cardiofréquencemètre Polar à la lumière solaire directe pendant de longues périodes.

FONCTIONNEMENT DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR

COMPOSANTS DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR

Le cardiofréquencemètre Polar comporte trois composants :

1. L'émetteur codé Polar™
    - Electrodes rainurées sur la face interne



2. La ceinture élastique
3. Le bracelet récepteur Polar

MISE EN PLACE



1. Attachez l'émetteur codé Polar à la ceinture élastique.

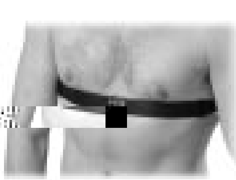


2. Ajustez la longueur de la sangle pour qu'elle soit bien adaptée et confortable. Attachez la ceinture autour de la poitrine sous les muscles pectoraux. Fermez la boucle.

3. Ecartez l'émetteur de la poitrine et humidifiez les électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur.



4. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre la poitrine. Le logo Polar doit être à l'endroit et au centre de votre thorax.



5. Portez le bracelet récepteur comme une montre ordinaire. Si vous faites du vélo, vous pouvez également fixer le bracelet récepteur sur le support pour vélo Polar Bike Mount. Gardez le bracelet récepteur à une distance maximale d'un mètre de l'émetteur.

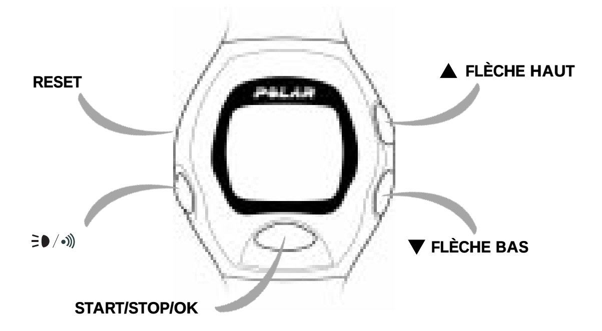


Polar recommande de porter l'émetteur à même la peau afin de garantir un bon fonctionnement de l'émetteur. Si vous souhaitez tout de même mettre l'émetteur par-dessus un T-shirt, humidifiez bien le T-shirt à l'emplacement des électrodes.

Il faut absolument que les électrodes soient humides pendant l'entraînement. Après l'entraînement, procédez comme suit pour préserver les électrodes et la durée de vie de la batterie:

1. Lavez soigneusement l'émetteur avec une solution d'eau légèrement savonneuse.
2. Rincez l'émetteur à l'eau claire.
3. Séchez soigneusement l'émetteur.

BOUTONS ET LEURS FONCTIONS



START/STOP/OK

- Démarre la mesure de la fréquence cardiaque
- Démarre le chronomètre
- Arrête le chronomètre
- Active le mode affiché
- Bloque la sélection

▲ FLÈCHE HAUT

- Passe à la valeur ou au mode suivant

▼ FLÈCHE BAS

- Passe à la valeur ou au mode précédent

- Active l’éclairage du cadran
- Active ou désactive le signal sonore

RESET

MODES ET LEURS FONCTIONS

Le cardiofréquencemètre Polar dispose de quatre modes principaux :



1. HEURE (TIME OF THE DAY)

Le cardiofréquencemètre Polar peut être utilisé comme une montre ordinaire avec indication de la date, du jour et une fonction d'alarme.



Si vous êtes dans le réglage des options ou dans un cycle de consultation de fichier, gardez enfoncé le bouton START/STOP/OK pour revenir à l'heure.



Le cardiofréquencemètre Polar vous rappelle chaque heure si plus de trois jours se sont écoulés depuis le dernier entraînement enregistré. Continuez à vous entraîner régulièrement !



2. ENTRAÎNEMENT (EXERCISE)

En mode Entraînement, le cardiofréquencemètre mesure la fréquence cardiaque. Dans ce mode, vous pouvez

- lire votre fréquence cardiaque
- enregistrer les données d'exercice
- utiliser le chronomètre
- déterminer votre OwnZone
- afficher vos limites d'entraînement
- afficher l'heure
- afficher le temps passé dans la zone cible
- afficher votre consommation calorique (OwnCal) pendant la session d'entraînement
- Pour les modèles M51 et M52 : changer de limites de fréquence cardiaque
- Pour les modèles M51 et M52 : changer d'utilisateur (avant de démarrer le chronomètre)

3. FICHIER (FILE)

Le cardiofréquencemètre Polar sauvegarde des informations relatives à votre dernière séance d'entraînement. Le mode Fichier permet d'afficher les informations suivantes :

- date de l'entraînement
- durée totale de l'entraînement
- durée d'entraînement passée dans la zone cible
- limites de fréquence cardiaque utilisées pour l'entraînement
- fréquence cardiaque moyenne
- consommation calorique OwnCal et pourcentage de graisse de la dépense énergétique au cours de la séance d'entraînement
- consommation calorique totale depuis la réinitialisation du compteur
- durée totale d'entraînement depuis la réinitialisation du compteur
- Pour les modèles M51 et M52 : votre dernier index de forme basé sur le Test Polar Fitness



4. OPTIONS

En mode Options, vous pouvez définir les informations suivantes :

- Données utilisateur : poids, âge et sexe.
  Pour les modèles M51 et M52, vous pouvez aussi entrer votre taille et votre niveau d'activité pour le Test Polar Fitness. Si le cardiofréquencemètre est utilisé par deux personnes, vous pouvez indiquer les données de chaque utilisateur.
- OwnZone ON/OFF permet de définir si vous désirez utiliser votre OwnZone personnelle ou indiquer manuellement les valeurs de la zone cible.
  Pour les modèles M51 et M52, vous pouvez choisir entre trois niveaux de OwnZone : OwnZone de base, basse et élevée.
- Dépense énergétique OwnCal ON/OFF
- Pour les modèles M51 et M52 : Test Polar Fitness ON/OFF
- Réglages de la montre ; alarme, mode 12 h/24 h, heure, date



RÉGLAGES

En mode Options, vous pouvez régler

- vos données utilisateurs qui sont indispensables pour l'utilisation des fonctions OwnZone et OwnCal
- les options de mesure qui sont utilisées en mode Entraînement
- les fonctions de la montre
- Pour les modèles M51 et M52 : Test Polar Fitness ON ou OFF.



Vous pouvez quitter les réglages à tout moment et revenir à l'affichage de l'heure en gardant enfoncé le bouton START/STOP/OK.



Pour faire défiler plus rapidement les chiffres, gardez enfoncé le bouton ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas). Relâchez le bouton quand la valeur désirée est affichée.

RÉGLAGE DES DONNÉES UTILISATEUR

Commencer depuis l'affichage de l'heure.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de “OPTIONS”.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour passer en mode Options.
   USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle des données utilisateur.

Réglage de l’utilisateur 1 ou 2

Pour les modèles M51 et M52, vous pouvez entrer les données de deux utilisateurs du cardiofréquencemètre Polar. Cette fonction est pratique, par exemple pour un autre membre de la famille. Entrer les données à l’avance ; en début d’entraînement, sélectionnez simplement votre n° d’utilisateur 1 ou 2.

USER s’affiche, 1 ou 2 clignote.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼(flèche bas) pour sélectionner USER 1 ou USER 2.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.

   Le n° d’utilisateur est maintenant sélectionné. Tous les réglages sont effectués pour l’utilisateur sélectionné.



Dans les principaux modes Fichier, Mesure, Options et test Fitness, vous pouvez modifier le n° d’utilisateur en gardant enfoncé le bouton ▲ (flèche haut).

Si vous voulez désactiver l'utilisateur 2, mettez son poids à 0.

Continuez en indiquant votre poids ou en revenant à l’affichage de l’heure en gardant appuyé le bouton START/ STOP/OK.

RÉGLAGE DU POIDS

KG ou LBS s’affichent et les chiffres des kilogrammes/livres clignotent.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour indiquer votre poids.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.

   Votre poids est maintenant réglé.



Vous pouvez modifier l’unité de poids (lbs ou kg) avec les réglages de la montre.
mode d’affichage 24 h -> kg
mode d’affichage 12 h -> lbs

Poursuivez les réglages des données utilisateur ou revenez à l’affichage de l’heure en gardant enfoncé le bouton START/ STOP/OK.

RÉGLAGE DE LA TAILLE

Pour les modèles M51 et M52, vous devez indiquer votre taille.

CM ou FT/INCH s'affichent et les chiffres des centimètres/pieds clignotent.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour indiquer votre taille.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.

   Votre taille est maintenant réglée.



Vous pouvez modifier l'unité de taille (cm ou pieds) avec les réglages de la montre.
mode d'affichage 24 h -> CM
mode d'affichage 12 h -> FT/INCH

Poursuivez en réglant l'âge ou revenez à l'affichage de l'heure en gardant enfoncé le bouton START/STOP/OK.

RÉGLAGE DE L'ÂGE

AGE s'affiche et les chiffres des années clignotent.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour indiquer votre âge.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.

   Votre âge est maintenant réglé.

Continuez en réglant le sexe ou revenez à l'affichage de l'heure en gardant enfoncé le bouton START/STOP/OK.

RÉGLAGE DU SEXE

SEX s'affiche et FEMALE/MALE clignote.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour sélectionner votre sexe.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.

   Le sexe de l'utilisateur est maintenant réglé.

RÉGLAGE DU NIVEAU D'ACTIVITÉ

Pour les modèles M51 et M52, vous devez indiquer un niveau d'activité adéquat pour le Test Polar Fitness. ▶ **OwnIndex**

ACTIVITY s'affiche et LOW/MIDDLE/HIGH (faible/moyen/élevé) clignotent.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour sélectionner le niveau d'activité adéquat.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.

Toutes les données utilisateur nécessaires sont maintenant réglées.

USER SET s'affiche.

Pour poursuivre, choisissez une des deux possibilités suivantes :
1. Pour activer ou désactiver la fonction OwnZone, appuyez sur ▲ (flèche haut).
2. Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de l'heure ou gardez simplement enfoncé le bouton START/STOP/OK.

RÉGLAGES DES OPTIONS DE MESURE

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DE LA OWNZONE

Indiquez si vous désirez utiliser l'option OwnZone. Il est aussi possible de régler manuellement les limites de la zone cible.

Si vous décidez d'utiliser la OwnZone, le cardiofréquencemètre Polar demande les données utilisateur si elles n'ont pas été préalablement programmées dans le mode USER SET.

Commencer depuis l'affichage de l'heure.
1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de “OPTIONS”.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage.

USER SET s'affiche.

3. Appuyez une fois sur ▲ (flèche haut).
   OWNZONE ON ou OFF s'affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage.
   OWNZONE s'affiche.
   ON ou OFF clignote.

5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour sélectionner OwnZone ON ou OFF.

   ON - Vous pouvez déterminer votre propre OwnZone lors de chaque début d'entraînement et utiliser les limites de la OwnZone pour guider votre niveau d'entraînement.
   OFF - La fonction OwnZone est désactivée et vous pouvez régler manuellement les limites de la zone cible.

6. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.

Pour les modèles M51 et M52, vous pouvez choisir entre trois OwnZones différentes :
- OwnZone BASIC (de base) pour l'entraînement général
- OwnZone LOW pour un entraînement de faible intensité (adéquat pour les débutants)
- OwnZone HIGH pour un entraînement d'intensité modérée

3. Appuyez une fois sur ▲ (flèche haut).
   OWNZONE OFF, BASIC, LOW ou HIGH s'affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage.
   OWNZONE s'affiche.
   OFF, BASIC, LOW ou HIGH clignote.

5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour sélectionner une OwnZone adéquate pour votre entraînement ou pour sélectionner OwnZone OFF.

6. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.

Pour poursuivre, choisissez une des possibilités suivantes :

1. Si vous avez sélectionné OWNZONE OFF, passez directement au **Réglage manuel des limites de fréquence cardiaque**.
   OU
2. Si vous avez sélectionné OWNZONE ON, continuez en allant à la rubrique **Activation / désactivation de la mesure de la consommation calorique (OWNCAL)** en appuyant sur ▲ (flèche haut) 1 fois.
   OU
3. Retournez à l'écran de l'affichage de l'heure en maintenant enfoncé le bouton START/STOP/OK.

RÉGLAGE MANUEL DES LIMITES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Si vous préférez ne pas utiliser la fonction OwnZone, vous pouvez introduire manuellement les limites de la fréquence cardiaque. Si vous procédez pour la première fois au réglage manuel des limites de la fréquence cardiaque :

- Le cardiofréquencemètre Polar calcule automatiquement les limites de votre fréquence cardiaque sur base de l'âge indiqué dans les données utilisateur.
- Si vous n'avez pas procédé aux réglages des données utilisateur, les réglages par défaut 80/160 sont affichés.

Vous pouvez démarrer l'entraînement en utilisant ces limites.

Commencer depuis l'affichage de l'heure.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour accéder au mode Options.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage.
   "USER SET" s'affiche.
3. Appuyez une fois sur ▲ (flèche haut).
   OWNZONE OFF s'affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage.
   OWNZONE s'affiche.
   OFF clignote.
5. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller la OwnZone sur OFF.
   LIMITS s'affiche.
   La limite supérieure clignote.
6. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour ajuster la valeur.



Pour faire défiler plus rapidement les chiffres, gardez enfoncé le bouton ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas). Relâchez le bouton quand la valeur désirée est affichée.

7. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
   La valeur de la limite inférieure commence à clignoter.

8. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour ajuster la valeur correcte.

9. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
   OWNZONE OFF s'affiche.



La plus haute valeur possible pour la limite supérieure est 240 et la plus petite valeur possible pour la limite inférieure est 30. Il n'est pas possible de programmer une limite inférieure qui serait plus élevée que la limite supérieure.

Pour poursuivre, choisissez une des deux possibilités suivantes :
1. Pour poursuivre avec le réglage de la fonction OwnCal sur ON ou OFF, appuyez sur ▲ (flèche haut).
2. Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de l'heure ou gardez simplement enfoncé le bouton START/STOP/OK.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DE LA MESURE DE CONSOMMATION CALORIQUE (OWNCAL)

Commencer depuis l'affichage de l'heure.
1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de “OPTIONS”.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage.
   USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de “OWNCAL”.

   OWNCAL ON ou OFF s'affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage.
   OWNCAL s'affiche.
   ON ou OFF clignote.

5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour activer ou désactiver la OwnZone (ON ou OFF).
6. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.

Pour poursuivre, choisissez une des deux voies suivantes :
1. Pour poursuivre les réglages, appuyez sur ▲ (flèche haut).
2. Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de l'heure ou gardez simplement enfoncé le bouton START/STOP/OK.

Le calcul de la consommation calorique OwnCal démarre dès que la fréquence cardiaque atteint 100 bpm. La consommation calorique augmente d'autant plus rapidement que la fréquence cardiaque est élevée. La consommation calorique dépend du poids corporel ; elle est d'autant plus importante que le poids de l'utilisateur est élevé. Pour une même fréquence cardiaque, les hommes consomment plus de calories que les femmes.

La mesure de la consommation calorique par le cardiofréquencemètre Polar est plus précise avec des activités physiques continues comme la marche, le cyclisme et le jogging. Le cardiofréquencemètre Polar exprime la consommation calorique en kilocalories (kcal). 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calories (cal).

Quand vous consommez des calories, votre organisme utilise des graisses et des hydrates de carbone comme sources d'énergie. La quantité de graisses utilisée dans la consommation calorique totale varie entre 10 et 60 %. Le solde (40-90 %) est principalement représenté par des hydrates de carbone.

La part des graisses dans la consommation calorique totale est d'autant plus importante que la fréquence cardiaque est basse. Si vous désirez pratiquer un exercice physique pour perdre du poids, il est recommandé de rechercher une consommation maximale de graisses. Entraînez-vous à la limite inférieure de la OwnZone.
Pour les modèles M51 et M52, entraînez-vous dans la OwnZone basse.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU TEST POLAR FITNESS

Pour les modèles M51 et M52, vous disposez de la fonction Test Polar Fitness.

Commencer depuis l'affichage de l'heure.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage.
   USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de "FIT. TEST".
   FIT. TEST ON ou OFF s'affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage.
   FIT. TEST s'affiche.
   ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼(flèche bas) pour activer ou désactiver le test Polar Fitness (ON ou OFF).
6. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.

Si vous avez activé le Test Polar Fitness (ON), le mode test Fitness s'affiche dans le cycle principal de mode. Le Test Polar Fitness est pratiqué dans le mode Test Fitness.

Pour poursuivre, choisissez une des deux possibilités suivantes :

1. Pour poursuivre les réglages, appuyez sur ▲ (flèche haut).
2. Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de l'heure ou gardez simplement enfoncé le bouton START/STOP/OK.

RÉGLAGES DE LA MONTRE

1. Depuis l’affichage de l’heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu’à l’affichage de “OPTIONS”.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour passer en mode Options.
   USER SET s’affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu’à l’affichage de “WATCH SET”.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour passer aux réglages de la montre.
   ALARM s’affiche.
   ON ou OFF clignote.



Si vous désirez sauter certains réglages pour passer directement à une fonction particulière, appuyez sur START/STOP/OK jusqu’à l’affichage de la fonction particulière de la montre.



Vous pouvez quitter à tout moment les réglages de la montre et revenir à l’affichage de l’heure en gardant enfoncé le bouton START/STOP/OK.

Pour faire défiler plus rapidement les chiffres, gardez enfoncé le bouton ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas). Relâchez le bouton quand la valeur désirée est affichée.



Pour passer rapidement au cycle de réglage de la montre : depuis l’affichage de l’heure, gardez enfoncé le bouton ≡◗/•))) pendant quelques secondes.

RÉGLAGE DE L’HEURE D’ALARME

1. Depuis l’affichage de l’heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu’à l’affichage de “OPTIONS”.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour passer en mode Options.
   USER SET s’affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu’à l’affichage de “WATCH SET”.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour passer aux réglages de la montre.
   ALARM s’affiche.
   ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour activer ou désactiver l’alarme (ON ou OFF).

Quand l’alarme est activée, •))) s’affiche à l’écran.

6. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
   Si la montre est en mode d’affichage 12 h, AM ou PM commence à clignoter.
7. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour sélectionner AM ou PM.
8. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
   Les heures commencent à clignoter.
9. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour régler l’heure.
10. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
   Les minutes commencent à clignoter.
11. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour régler les minutes.
12. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.

Pour poursuivre, choisissez une des deux possibilités suivantes :
1. Pour le réglage de l’heure, poursuivez par la section Réglage de l’heure.
2. Pour revenir à l’affichage de l’heure, gardez enfoncé le bouton START/STOP/OK.



Quand l’alarme se déclenche, elle sonne pendant une minute à moins que l’utilisateur ne la coupe en appuyant sur un des quatre boutons.

RÉGLAGE DE L’HEURE

1. Depuis l’affichage de l’heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu’à l’affichage de “OPTIONS”.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour passer en mode Options.
   USER SET s’affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu’à l’affichage de “WATCH SET”.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour passer aux réglages de la montre.
   ALARM s’affiche.
   ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu’à l’affichage de “TIME” et de l’heure.

TIME et l'heure s'affichent.
12 H ou 24 H clignote.

6. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour sélectionner le mode d'affichage 12 h ou 24 h.
7. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
   Si vous sélectionnez le mode d'affichage 12 h :
   TIME AM ou TIME PM s'affiche.
8. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour sélectionner AM ou PM.
9. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
   Les heures commencent à clignoter.
10. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour régler l'heure.
11. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
    Les minutes commencent à clignoter.
12. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour régler les minutes.
    Les secondes reviennent à zéro.
13. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
    Les secondes se mettent à défiler.

Pour poursuivre, choisissez une des deux possibilités suivantes :

1. Pour le réglage de la date, poursuivez par la section Réglage de la date.
2. Pour revenir à l'affichage de l'heure, gardez enfoncé le bouton START/STOP/OK.

RÉGLAGE DE LA DATE

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour passer en mode Options.
   USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de "WATCH SET".
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour passer aux réglages de la montre.
   ALARM s'affiche.
   ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à l'affichage de "DAY" (jour) ou "MONTH" (mois).

DAY ou MONTH s'affiche.

Les premier chiffres commencent à clignoter.



La date s'affiche différemment selon le mode d'affichage de l'heure sélectionné (12 h ou 24 h).

Mode d'affichage 12 h :
MOIS-JOUR-ANNÉE

Mode d'affichage 24 h :
JOUR-MOIS-ANNÉE

6. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour régler les valeurs du mois et de l'année.
7. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
   MONTH ou DAY s'affiche.
   Les chiffres du milieu commencent à clignoter.
8. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour régler les valeurs du jour et du mois.
9. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
   YEAR s'affiche.
   Les chiffres de l'année commencent à clignoter.
10. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour régler l'année.
11. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
   WATCH SET s'affiche.

Pour poursuivre, choisissez une des deux possibilités suivantes :

1. Appuyez sur START/STOP/OK pour poursuivre avec le réglage de l'alarme.
2. Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de l'heure ou gardez simplement enfoncé le bouton START/STOP/OK.

DÉMARRAGE DE LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Vous devez porter l'émetteur codé Polar et le bracelet récepteur Polar comme décrit dans la section **Mise en place**.

2. Vérifiez que la recherche du OwnCode a réussi :
   - Gardez le bracelet récepteur à 1 mètre (3 pieds) de l'émetteur.
   - Pendant la recherche du signal codé, vérifiez que vous n'êtes pas à proximité de sources d'interférences (autres cardiofréquencemètres, ligne à haute tension, télévisions, téléphones portables, voitures, appareils de sport motorisés, caténaires électriques, etc.)

3. Commencer depuis l'affichage de l'heure.

4. Appuyez sur START/STOP/OK.

♡ *MEASURE s'affiche.*
Le bracelet récepteur lance une recherche de transmission de signal cardiaque codé pendant un maximum de 15 secondes.

♥ *La mesure de la fréquence cardiaque commence et l'intérieur du symbole du coeur commence à clignoter. Votre fréquence cardiaque (exprimée en battements par minute) s'affiche à l'écran du cardiofréquencemètre.*

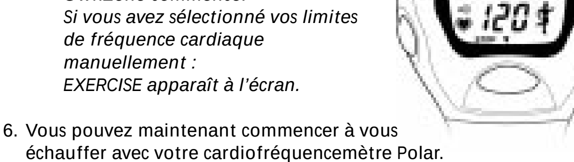


Si la recherche du signal codé échoue, la partie extérieure du symbole du coeur disparaît après 15 secondes. Revenez à l'étape 2 et relancez une recherche du signal codé.

Si la recherche du signal codé échoue à nouveau mais que la fréquence cardiaque s’affiche ainsi que le symbole du coeur sans son contour, vous pouvez commencer l’entraînement mais votre bracelet récepteur peut être perturbé par d’autres cardiofréquencemètres.

Pour les modèles M51 et M52, vérifiez que votre n° d’utilisateur est activé. Vous pouvez modifier le n° d’utilisateur avant le déclenchement du chronomètre en gardant enfoncé le bouton ▲ (flèche haut).

5. Démarrer le chronomètre en appuyant sur START/STOP/OK.
   Le chronomètre s’enclenche.
   L’enregistrement automatique commence.
   Si vous avez sélectionné OWNZONE ON, OZ ⁞ .... apparaît à l’écran et la détermination de votre OwnZone commence.
   Si vous avez sélectionné vos limites de fréquence cardiaque manuellement :
   EXERCISE apparaît à l’écran.



6. Vous pouvez maintenant commencer à vous échauffer avec votre cardiofréquencemètre Polar.



Démarrage rapide *: depuis l’affichage de l’heure, gardez enfoncé le bouton START/STOP/OK pendant quelques secondes.*

Pour arrêter la mesure de la fréquence cardiaque : Appuyez sur START/STOP/OK pour arrêter le chronomètre. Pour quitter le mode de mesure de la fréquence cardiaque, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour passer à l’affichage de l’heure.

OWNZONE

Le cardiofréquencemètre Polar permet de déterminer votre propre zone de fréquence cardiaque d'entraînement. Cette zone d'entraînement est appelée la OwnZone (OZ).

Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à 65-85 % de la fréquence cardiaque maximale. La OwnZone convient à l'entraînement cardiovasculaire pour l'amélioration de la santé et de la forme physique.

L'entraînement en OwnZone convient aussi aux utilisateurs qui veulent perdre du poids en pratiquant une activité physique puisque la OwnZone correspond à une intensité d'entraînement "légère à modérée" à "modérée". On peut s'entraîner à ce niveau d'intensité en toute sécurité pendant de longues périodes et de manière fréquente ; ce type d'entraînement donne les meilleurs résultats pour une perte de poids.

L'utilisateur peut déterminer sa OwnZone au cours d'une période d'échauffement de 1-10 minutes avant la séance d'entraînement.

DÉTERMINATION DE LA OWNZONE DE L'UTILISATEUR

Vous pouvez facilement déterminer votre OwnZone en pratiquant la marche ou le jogging comme expliqué ci-dessous. Vous pouvez aussi déterminer votre OwnZone avec d'autres activités physiques, par exemple avec un vélo d'entraînement. Le principe est de commencer l'entraînement très lentement avec une faible intensité et d'augmenter progressivement la fréquence cardiaque.

1. Vérifiez que les données utilisateurs introduites sont correctes.

2. Pour la détermination de la OwnZone, il faut que chaque battement cardiaque soit capté distinctement ; vérifiez que la ceinture émettrice est suffisamment serrée et que les électrodes sont bien humides.

3. Vérifiez que l'option OwnZone est activée.

4. Démarrez la mesure de la fréquence cardiaque comme décrit plus haut.

5. Démarrez le chronomètre.

    OZ apparaît à l'écran.
    Le chronomètre se met en route.

6. La détermination de la OwnZone comporte cinq étapes. La OwnZone est généralement déterminée lors de l'étape 3 ou 4 (en 5-6 minutes). Au cours de la première étape, gardez votre fréquence cardiaque en dessous de 100 bpm. Après chaque étape, vous devez augmenter votre fréquence cardiaque de 10-20 bpm. L'étape en cours est affichée à l'écran :

Marche à faible allure pendant 2 min.
Marche à allure normale pendant 2 min.
Marche d'un bon pas à allure normale pendant 2 min.
Jogging à faible allure pendant 2 min.
Course pendant 2 min.

7. A un certain moment au cours des étapes 1 - 5, vous entendrez deux bips sonores. Ces signaux indiquent que le cardiofréquencemètre Polar a déterminé vos limites d'entraînement et que vous pouvez poursuivre votre séance.

    Les limites de fréquence cardiaque déterminées sont affichées pendant quelques secondes.
    EXERCISE s'affiche à l'écran.



Vous pouvez consulter les limites de votre OwnZone en amenant le bracelet récepteur près de l'émetteur.

Remettre à zéro le chronomètre :
Si nécessaire, vous pouvez remettre à zéro le chronomètre et relancer la détermination de la OwnZone :

1. Appuyez sur START/STOP/OK pour interrompre la détermination de la OwnZone.

    Les limites de fréquence cardiaque de la OwnZone précédente s'affichent.

2. Appuyez sur START/STOP/OK pour interrompre la détermination de la OwnZone.

    "QUIT?" s'affiche à l'écran.

3. Pour relancer le chronomètre, gardez le bouton ▼ (flèche bas) enfoncé pendant 2 secondes.

4. Pour relancer le chronomètre, appuyez sur START/STOP/OK.

Pour désactiver le signal sonore de la détermination de la OwnZone, gardez enfoncé le bouton ☰◗/•))) pendant deux secondes avant le lancement de la détermination de la OwnZone.

MÉTHODES DE DÉTERMINATION DE LA OWNZONE

Le cardiofréquencemètre Polar utilise diverses méthodes de détermination de la OwnZone. La détermination de la OwnZone est basée sur la mesure et l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque au cours d'un effort d'intensité croissante.

Si votre fréquence cardiaque dépasse la limite de sécurité au cours de la détermination de la OwnZone, le cardiofréquencemètre Polar sélectionne votre dernière OwnZone basée sur la variabilité de la fréquence cardiaque. Si aucune OwnZone n'a été préalablement déterminée, les limites de la OwnZone sont basées sur la fréquence cardiaque maximale en fonction de l'âge. Ces méthodes garantissent une zone d'entraînement la plus sûre possible.

La méthode utilisée pour la détermination de la OwnZone est affichée après l'émission des deux bips sonores :

1. OZ.V (OwnZone Variability) et les limites actuelles de votre OwnZone apparaissent dans l'écran éclairé.

2. OZ.L (OwnZone Latest) et les limites actuelles de la dernière OwnZone apparaissent dans l'écran éclairé.

3. OZ.A (OwnZone Age) et les limites estimées en fonction de l'âge apparaissent sur l'écran éclairé.

Pour les modèles M51 et M52, l'écran affiche aussi le niveau de OwnZone que vous avez sélectionné :
BASIC (OwnZone de base pour l'entraînement général)
HIGH (OwnZone élevée pour un entraînement d'intensité modérée)
LOW (OwnZone basse pour un entraînement d'intensité légère à modérée)

UTILISATION D'UNE OWNZONE DÉTERMINÉE AU PRÉALABLE

Quand l'option OwnZone est activée, le cardiofréquencemètre Polar recherche votre OwnZone chaque fois que vous déclenchez le chronomètre. Vous pouvez déterminer votre OwnZone séparément pour chaque séance d'entraînement. Il faut toujours déterminer la OwnZone lors de changement d'environnement d'entraînement, de type d'exercice ou si vous n'êtes pas certain de votre état physiologique au début de la séance d'entraînement.

Si vous ne désirez pas redéfinir votre OwnZone, vous pouvez cependant vous entraîner en utilisant les limites de la dernière détermination.

1. Démarrez la mesure de la fréquence cardiaque et le chronomètre de manière habituelle.
   OZ ╟ .... s'affiche dans l'écran.

2. Appuyez sur START/STOP/OK. Le cardiofréquencemètre Polar fonctionne en utilisant la dernière OwnZone déterminée.
   OZ.L et les valeurs de la dernière OwnZone déterminée s'affichent temporairement dans l'écran éclairé.

Si aucune OwnZone n'a été préalablement mémorisée, le cardiofréquencemètre Polar fonctionne en utilisant les limites d'entraînement calculées sur la base de votre âge.
OZ.A et les limites de fréquence cardiaque estimées en fonction de l'âge apparaissent dans l'écran éclairé.

FONCTIONS DISPONIBLES DURANT LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



AFFICHAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre fréquence cardiaque (exprimée en battements par minute) s'affiche à l'écran du cardiofréquencemètre. Le symbole d'un coeur clignotant indique qu'une mesure de fréquence cardiaque est en cours. La partie intérieure du symbole du coeur clignote au rythme de votre coeur. Le pourtour du coeur indique que la réception des signaux cardiaques est codée.



Si l'écran affiche - - , cela signifie qu'il n'y a plus de réception de signaux cardiaques depuis au moins 5 minutes.
Amener le bracelet récepteur à la poitrine, près du logo de l'émetteur Polar. Le récepteur relance une recherche de signaux cardiaques.

ÉCLAIRAGE DE L'ÉCRAN

Appuyez sur ☰◗ / •))) .

L'éclairage est activé pendant quelques secondes.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU SIGNAL SONORE DE LA ZONE CIBLE

Quand le symbole •))) s'affiche à l'écran, le cardiofréquencemètre émet un signal sonore lors de chaque battement cardiaque si vous êtes au-dessus ou en dessous de votre zone cible. Un bip sonore est aussi émis quand vous appuyez sur les boutons. Le signal sonore est activé lors de la détermination de la OwnZone.

Pour les modèles M51 et M52, le signal sonore se déclenche aussi à la fin du test Fitness.

Gardez enfoncé le bouton pendant 2 secondes pour activer ou désactiver le signal sonore.

Signal sonore activé.



Un clignotement de la valeur de la fréquence cardiaque indique aussi que vous êtes en dehors de votre zone cible.

Le cardiofréquencemètre sauvegarde le réglage du signal sonore ; le même réglage sera utilisé pour les mesures ultérieures de la fréquence cardiaque.

CHANGEMENT D’UTILISATEUR

Pour les modèles M51 et M52, vous pouvez changer d’utilisateur au début de la séance d’entraînement avant de démarrer le chronomètre.

Gardez enfoncé ▲ (flèche haut).
1 ou 2 est affiché dans l’écran pour indiquer quels réglages d’utilisateur sont activés.
L’entraînement qui suivra sera enregistré dans le fichier de l’utilisateur sélectionné.

Pour pouvoir changer d’utilisateur, il est nécessaire de régler les préférences de deux utilisateurs.

DÉMARRAGE/ARRÊT DU CHRONOMÈTRE

Appuyez sur START/STOP/OK pour lancer/arrêter le chronomètre.

Les données d’entraînement ne sont sauvegardées dans un fichier d’entraînement que quand le chronomètre fonctionne.

Appuyez sur START/STOP/OK pour suspendre le fonctionnement du chronomètre. Appuyez à nouveau sur le même bouton pour redémarrer le chronomètre et les calculs.

Pour remettre le chronomètre à zéro :

1. Arrêtez le chronomètre
2. Gardez enfoncé le bouton ▼ (flèche bas) pendant deux secondes.

CONSULTATION DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque le chronomètre fonctionne, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour afficher les données suivantes en cours d'exercice :

Heure (TIME)





Durée d'entraînement passée dans la zone cible (IN ZONE)



Consommation calorique (OWNCAL)

La fonction de mesure de la consommation calorique doit être activée pour l'affichage de OWNCAL.



Chronomètre (EXERCISE)

VÉRIFICATION DES LIMITES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

En cours d'entraînement, il est possible de vérifier les limites de fréquence cardiaque utilisées sans devoir appuyer sur un bouton. Amener simplement le bracelet récepteur à la poitrine, près du logo de l'émetteur Polar.

L'écran s'éclaire et les limites de la zone d'entraînement s'affichent pendant quelques secondes.

AFFICHAGE DES PROGRÈS EN COURS D'ENTRAÎNEMENT



Avec les modèles M21 et M22, un petit rond s'affiche pour chaque dépense de 100 kcal.

Avec les modèles M51 et M52, un petit rond s'affiche pour chaque période de 15 minutes d'entraînement en zone cible.

CHANGEMENT DES LIMITES DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avec les modèles M51 et M52, vous pouvez changer de limites de fréquence cardiaque en cours d'entraînement quand le chronomètre fonctionne et si la OwnZone est activée. Vous pouvez sélectionner OwnZone Basic (de base), OwnZone High (élevée), OwnZone Low (basse) ou réglage manuel des limites.

Garder enfoncé le bouton ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas).



Si vous changez de limites de fréquence cardiaque en cours d'entraînement, les dernières limites utilisées seront sauvegardées comme réglages des options de mesure et l'entraînement suivant débutera avec ces limites.

ARRÊT DE LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Appuyez sur START/STOP/OK pour arrêter le chronomètre.
   Le chronomètre s'arrête.

   "QUIT?" s'affiche à l'écran.

   La mesure de la fréquence cardiaque sans les limites d'entraînement ou le calcul de la consommation calorique continue.

2. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour quitter le mode Measure (Mesure).
   La mesure de la fréquence cardiaque s'arrête.



Si vous maintenez appuyé le bouton ▼ (flèche bas) pendant 2 secondes, le chronomètre se mettra à zéro et les informations sur l'exercice en cours seront effacées.



Si vous oubliez de quitter le mode de mesure de la fréquence cardiaque après avoir arrêté le chronomètre et retiré l'émetteur de votre poitrine, le cardiofréquencemètre repasse en mode d'affichage de l'heure dans les 5 minutes.

CONSULTATION DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Les dernières données d'entraînement restent mémorisées dans le cardiofréquencemètre Polar jusqu'au démarrage suivant du chronomètre. Les données d'entraînement antérieures sont alors remplacées par les nouvelles. Le cardiofréquencemètre Polar ne peut sauvegarder qu'un seul fichier d'entraînement. Les données d'entraînement sont sauvegardées si le chronomètre a fonctionné pendant plus d'une minute.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour accéder au mode File (Fichier).
   FILE s'affiche.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle des données d'entraînement.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour rappeler les données d'entraînement.

DATE

Date de la dernière session d'entraînement.

DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT (EXE. TIME)

La durée d'entraînement est la durée d'entraînement pendant le fonctionnement du chronomètre.

TEMPS PASSÉ DANS LA ZONE CIBLE (IN ZONE)

Il s'agit de la durée de l'entraînement passée dans la OwnZone ou dans la zone cible définie par vous-même.

LIMITES DE LA ZONE CIBLE (LIMITS)

Cette sélection affiche les limites de la zone cible utilisées lors de l'entraînement.

FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE (AVERAGE Hr)

Cette sélection affiche la fréquence cardiaque moyenne mesurée pendant la séance d'entraînement.

CONSOMMATION CALORIQUE AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT (KCAL / FAT)

Cette sélection affiche le nombre de kilocalories consommées au cours de la séance d'entraînement ainsi que le pourcentage de consommation de graisses dans la consommation énergétique totale.

CONSOMMATION CALORIQUE TOTALE (Tot. KCAL)

La fonction consommation calorique totale mémorise les données cumulées de plusieurs séances d'entraînement. Cette fonction donne le décompte cumulé de la consommation calorique de plusieurs séances d'entraînement. Elle vous permet de suivre votre consommation calorique totale, par exemple pour une semaine d'entraînement.

Vous pouvez soustraire des calories du montant total. Les kilocalories sont soustraites par décréments de 10 kcal.

1. Commencer depuis l'affichage du Tot. KCAL.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au mode Tot. KCAL.

   La quantité totale de kilocalories commence à clignoter.
3. Vous pouvez maintenant soustraire des calories en appuyant sur le bouton ▼ (flèche bas).
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.



Après avoir soustrait des calories de la valeur Tot. KCAL, il n'est plus possible de restaurer la valeur de départ.



Cette fonction est utile pour le suivi d'un programme de perte de poids puisqu'elle permet de prendre en compte les effets de l'entraînement ainsi que les apports caloriques alimentaires.

Mise à zéro du compteur de consommation calorique totale :
1. Commencer depuis l'affichage du Tot. KCAL.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au mode Tot. KCAL.
    La quantité totale de kilocalories commence à clignoter.
3. Gardez le bouton ((flèche bas) enfoncé pendant 2 secondes.
    RESET commence à clignoter.
    0 s'affiche.

Si vous relâchez le bouton ▼ (flèche bas) quand "RESET" clignote, la valeur du compteur n'est pas remise à zéro.

DURÉE TOTALE D'ENTRAÎNEMENT (Tot. TIME)

La fonction de compteur de durée d'entraînement mémorise les données cumulées de plusieurs séances d'entraînement. Cette fonction donne le décompte cumulé de la durée de plusieurs séances d'entraînement. Elle vous permet de suivre votre durée d'entraînement totale, par exemple pour une semaine d'entraînement.

Mise à zéro du compteur de durée d'entraînement totale :
1. Commencer depuis l'affichage du Tot. TIME.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au mode Tot. TIME.
    La durée totale d'entraînement commence à clignoter.
3. Gardez le bouton ▼ (flèche bas) enfoncé pendant 2 secondes.
    "RESET" commence à clignoter.
    00:0000 s'affiche.

Si vous relâchez le bouton ▼ (flèche bas) quand "RESET" clignote, la valeur du compteur n'est pas remise à zéro.

DERNIER INDEX PERSONNEL (OWNINDEX)

Vous pouvez afficher votre OwnIndex basé sur votre dernier Test Polar Fitness ainsi que la date du test.

Pour des détails complémentaires relatifs à la réalisation du Test Polar Fitness et à l'interprétation du OwnIndex
▶ **Section OwnIndex**

OWNINDEX

Le OwnIndex est un score comparable au VO_{2max} fréquemment utilisé pour préciser la forme aérobie. OwnIndex est un résultat du Test Polar Fitness™, un test facile, sûr et rapide qui permet d'estimer la puissance aérobie. Le OwnIndex est basé sur la fréquence cardiaque, la variabilité de la fréquence cardiaque au repos, la structure du corps et une auto-évaluation de l'activité physique.

La forme cardiovasculaire ou aérobie indique l'efficacité du transport de l'oxygène dans votre organisme par votre appareil cardiovasculaire. Votre forme cardiovasculaire est d'autant meilleure que votre coeur est puissant et efficient.

Une bonne forme cardiovasculaire présente de nombreux avantages pour la santé. Elle réduit par exemple votre risque de maladie cardiovasculaire, d'attaque et d'hypertension.

Si vous désirez améliorer votre forme cardiovasculaire, il faut un minimum de 6 semaines d'entraînement régulier pour constater une amélioration notable. Les personnes en petite forme progressent plus rapidement alors qu'il faut plus de temps pour les personnes plus actives.

La forme cardiovasculaire s'améliore surtout avec une activité physique qui met en action de grands groupes musculaires. On peut citer par exemple la marche, le jogging, la natation, l'aviron, le patinage, le ski de fond et le cyclisme.

Pour pouvoir suivre les progrès de votre condition physique, commencez par mesurer deux fois votre OwnIndex au cours des deux premières semaines afin d'obtenir une ligne de base fiable. Répétez ensuite le test environ une fois par mois.

Le OwnIndex peut être mesuré avec les cardiofréquencemètres Polar M51 et M52. Le Test Polar Fitness est destinés aux personnes adultes en bonne santé.

RÉGLAGES DU TEST FITNESS

Pour réaliser le test Polar Fitness™, vous devez procéder aux réglages suivants :

- Sélectionnez votre niveau d'activité physique à long terme.
- Activer le mode test Fitness.

RÉGLAGE DU NIVEAU D'ACTIVITÉ

Commencer depuis l'affichage de l'heure.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour accéder au mode Options.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage.
   USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle des données utilisateur.
4. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à l'affichage de "ACTIVITY".
   ACTIVITY s'affiche et LOW/MIDDLE/HIGH (faible/ moyen/élevé) clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour sélectionner le niveau d'activité adéquat.
6. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
   USER SET s'affiche.

7. Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de l'heure ou gardez simplement enfoncé le bouton START/ STOP/OK.

Réglage du niveau d'activité

Sélectionnez votre niveau d'activité physique à long terme. Ne modifiez pas le niveau d'activité indiqué si vos habitudes normales d'entraînement ont changé depuis moins de six mois.

Low (Faible) Vous ne vous entraînez pas de manière régulière. Vous marchez pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique qui entraîne une respiration forte ou fait transpirer.

Middle (Moyen) Vous participez régulièrement à un sport amateur. Vous courez par exemple 8 km par semaine

ou vous pratiquez une activité physique comparable pendant 30-60 minutes par semaine. Ou votre activité professionnelle nécessite un minimum d'activité physique.

High (Elevé) L'exercice physique fait partie de votre vie. Vous vous entraînez régulièrement au moins 3 fois par semaine avec un rythme soutenu. L'entraînement vous met à bout de souffle et vous fait transpirer. Vous courez par exemple régulièrement plus de 8 km par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable pendant plus de 1,5-2 heures par semaine.

ACTIVATION DU MODE TEST FITNESS

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour accéder au mode Options.
   OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage.
   USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour accéder au mode test Fitness.
   FIT. TEST ON/OFF s'affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour accéder au cycle de réglage du test Fitness.
   FIT. TEST s'affiche.
   ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour activer le test (ON).
6. Appuyez sur START/STOP/OK pour verrouiller votre sélection.
7. Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de l'heure ou gardez simplement enfoncé le bouton START/STOP/OK.

RÉALISATION DU TEST

La réalisation d'un test fiable nécessite les conditions suivantes :

- Vous devez être calme et détendu.
- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme. Evitez les bruits qui pourraient distraire (télévision, radio, téléphone) et la présence de personnes qui pourraient s'adresser à vous.

- Pour chaque répétition du test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Evitez un repas important ou de fumer dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour du test et la veille.

PRÉPARER LE BRACELET RÉCEPTEUR

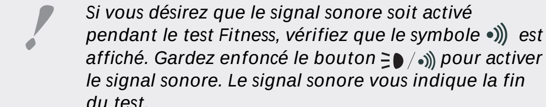
1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour accéder au mode test Fitness.
   FIT. TEST s'affiche.

RELAXEZ-VOUS PENDANT 1-3 MINUTES

2. Allongez-vous, relâchez vos muscles et votre esprit.

LANCEZ LE TEST

3. Appuyez sur START/STOP/OK pour démarrer le test.
   Le bracelet récepteur commence par rechercher votre fréquence cardiaque.
   TEST ON et la fréquence cardiaque s'affichent.
   Le test commence.



Si vous désirez que le signal sonore soit activé pendant le test Fitness, vérifiez que le symbole est affiché. Gardez enfoncé le bouton pour activer le signal sonore. Le signal sonore vous indique la fin du test.

4. Le test dure 3-5 minutes. Restez allongé et détendu, ne levez pas les bras ou les jambes et évitez tout mouvement pendant la réalisation du test. Ne parlez à personne.
   L'écran affiche votre OwnIndex actuel et la date du test.

5. Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'affichage de l'heure ou gardez simplement enfoncé le bouton START/STOP/OK.

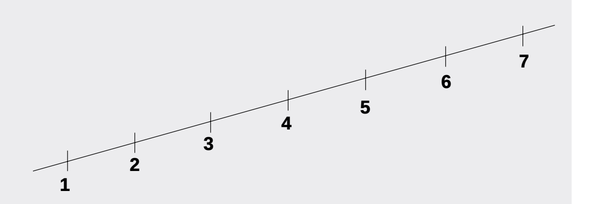
Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur le bouton START/STOP/OK. Le dernier OwnIndex n'est pas effacé.

FAILED TEST (Echec du test) s'affiche temporairement. L'écran affiche votre dernier OwnIndex et la date du test.

Le test échoue si le bracelet récepteur n'arrive pas à capter votre fréquence cardiaque en début de test ou en cours de test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée. Relancez la procédure.

RÉSULTATS DU TEST FITNESS

Le résultat du test, votre OwnIndex, est un index de valeur pour la comparaison de vos valeurs et des modifications. Le OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardiovasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.



1-3 Une augmentation de l'activité est nécessaire pour la santé et la forme physique.

4 Un maintien des habitudes actuelles d'entraînement favorise une bonne santé. Une augmentation de l'entraînement permet d'améliorer la condition physique.

5-7 Le maintien des habitudes d'entraînement actuelles est favorable à la santé et à la condition physique.

CLASSES DE CONDITION PHYSIQUE

	Age (années)	**1** (très mauvais)	**2** (mauvais)	**3** (faible)	**4** (moyen)	**5** (bon)	**6** (très bon)	**7** (excellent)
HOMMES	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMMES	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Référence : In “Kuntotestauksen perusteet”. Liite ry. Helsinki 1999.
Référence originale : Shvartz E, Reihold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie auquel Polar a apporté toute son expérience et le plus grand soin. Il doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

ENTRETIEN DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR

- Nettoyez régulièrement l'émetteur après usage à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement.
- Ne rangez jamais l'émetteur Polar encore humide. La transpiration et l'humidité sont conducteurs d'électricité, votre émetteur risquerait de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui diminue la durée d'utilisation de la pile.
- Rangez votre cardiofréquencemètre Polar au sec et dans un endroit frais. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air, comme un sac plastique, **lorsqu'il est encore humide**.
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur la ceinture émettrice codée Polar. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Séchez l'émetteur UNIQUEMENT avec un linge. Manipuler délicatement les électrodes.
- Evitez les températures extrêmes (en dessous de -10°C et au-dessus de 50°C).
- Evitez l'exposition directe aux rayons de soleil pendant de longues périodes (par exemple sur la plage arrière d'une voiture).

PILES

EMETTEUR CODÉ POLAR

La durée moyenne d'utilisation de l'émetteur codé Polar est estimée à 2500 heures. Contactez votre distributeur/revendeur lorsque les piles intégrées sont épuisées.
▶ **Service après vente** pour des instructions détaillées.



Polar recycle les émetteurs usagés.

BRACELET RÉCEPTEUR POLAR

La durée de vie moyenne de la pile du bracelet récepteur Polar est d'une année en utilisation normale (2 h/jour, 7 jours par semaine). Cependant, votre appareil étant fourni avec une pile insérée, la durée de vie réelle de cette première pile peut paraître inférieure. L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme épuise la pile plus rapidement.

Il n'est pas recommandé d'ouvrir le bracelet récepteur vous-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces garanties, la pile du bracelet récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. Votre cardiofréquencemètre Polar subira également un contrôle complet. ▶ **Service après vente** pour des instructions détaillées.

RÉPARATIONS

Si le cardiofréquencemètre Polar doit être réparé, se reporter au Formulaire de retour pour la liste des Centres agréés Polar.



L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non autorisé.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

EN MILIEU AQUATIQUE

Le cardiofréquencemètre Polar est étanche jusqu'à 30 mètres de profondeur. Pour maintenir l'étanchéité, n'actionnez pas les boutons quand le bracelet récepteur est sous l'eau.

La mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique est techniquement difficile pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine, avec une concentration élevée en chlore, ainsi que l'eau de mer, peuvent être très conductrices et par conséquent court-circuiter le signal électrique ; le signal n'est alors plus capté.
- Les plongeons ou des mouvements énergiques durant des compétitions de natation peuvent par exemple occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont ainsi plus en mesure de capter le signal électrique du coeur.
- L'amplitude du signal électrique varie en fonction de chaque individu et le pourcentage de gens ayant des problèmes de mesure de la fréquence cardiaque est considérablement plus élevé en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.

INTERFÉRENCES

INTERFÉRENCES ÉLECTROMAGNÉTIQUES
Des perturbations peuvent se produire à proximité de lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, de postes de télévision, de voitures, d'ordinateurs, de compteurs vélo, d'équipements de cardio-training, de téléphones portables ou quand vous traversez des portiques de sécurité.

INTERFÉRENCES ENTRE UTILISATEURS
En mode non codé, le bracelet récepteur Polar capte les signaux de l'émetteur dans un rayon de 1 mètre. Vérifiez l'absence d'autres émetteurs dans ce rayon. Des signaux non codés de plusieurs émetteurs captés simultanément peuvent causer des lectures incorrectes.

APPAREILS DE CARDIO-TRAINING
Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme des diodes lumineuses, des moteurs ou des freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ces problèmes, veuillez suivre les instructions ci-dessous :

1. Enlevez l'émetteur Polar et continuez à utiliser l'équipement de la salle normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la fréquence cardiaque disparaisse de l'écran ou que le symbole du coeur ne clignote plus. Les interférences sont souvent importantes face au panneau d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre plus faibles lorsque l'on se déplace sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur vous et gardez le récepteur dans la zone non perturbée.
4. Si le cardiofréquencemètre Polar ne fonctionne toujours pas avec l'appareil, ce dernier émet probablement trop d'interférences pour la mesure de fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

RÉDUCTION DES RISQUES D'ENTRAÎNEMENT AVEC LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Un entraînement peut présenter certains risques, particulièrement pour les personnes sédentaires. Pour minimiser ces risques, suivez les conseils ci-dessous :

Avant de commencer une activité physique, consultez votre médecin

- si vous avez plus de 35 ans et n'avez pas fait d'exercice physique régulier au cours des 5 dernières années
- si vous fumez
- si vous avez de l'hypertension
- si votre taux de cholestérol est trop élevé
- si vous présentez des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque

- si vous êtes en période de convalescence ou si vous suivez actuellement un traitement médical, par exemple suite à une intervention chirurgicale
- si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté.

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation du sang (en particulier dans le cas d'hypertension) et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. Si l'entraînement semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'entraînement ou poursuivre d'une manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrilateur ou d'un autre appareil électronique implanté.
Les personnes porteuses d'un stimulateur utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant de commencer l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

QUESTIONS FRÉQUENTES

QUE FAIRE SI...

... VOUS NE SAVEZ PLUS OÙ VOUS EN ÊTES DANS UN CYCLE DE RÉGLAGE ?

Gardez enfoncé le bouton START/STOP/OK pour revenir à l'affichage de l'heure.

... LA DÉTERMINATION DE MA OWNZONE ME DONNE RAREMENT DES LIMITES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE BASÉES SUR LA VARIABILITÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (OZ.V) ?

1. Vérifiez que la ceinture élastique est suffisamment ajustée.
2. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
3. Mettez l'émetteur 15-20 minutes avant de démarrer l'entraînement pour établir un bon contact entre les électrodes et la peau.
4. Démarrez suffisamment lentement la première étape de détermination de la OwnZone. Si le cardiofréquencemètre établit des limites de fréquence cardiaque basées sur l'âge (OZ.A) au cours des deux premières minutes, vous avez augmenté trop rapidement votre fréquence cardiaque. La valeur de la fréquence cardiaque ne doit pas augmenter de plus de 20 battements/minute par rapport à la fréquence de départ. Vous pouvez profiter de ce stade pour enfiler votre tenue de sport.
5. Si vous obtenez des limites de la OwnZone basée sur l'âge (OZ.A) ou des limites précédentes basées sur la variabilité de la fréquence cardiaque (OZ.L) après 10 minutes, l'augmentation de votre fréquence cardiaque n'a pas été suffisamment rapide. Vous devez accélérer plus rapidement votre fréquence cardiaque pendant la détermination de la OwnZone.
6. Si vous avez toujours marché ou couru pour déterminer la OwnZone, la marche en montée, le vélo ou un ergomètre pourrait mieux vous convenir.
7. Le stress ou une charge mentale intense peut réduire la variabilité de la fréquence cardiaque de sorte que le point de disparition de la variabilité de la fréquence

cardiaque ne peut pas être mesuré. Asseyez-vous et relaxez-vous pendant 5-10 minutes avant de commencer l'entraînement pour faire baisser votre fréquence cardiaque.

8. Chez un petit pourcentage de personnes, la variabilité de la fréquence cardiaque ne disparaît pas totalement avec l'augmentation du niveau d'effort. Dans ce cas, les limites basées sur l'âge sont la meilleure estimation pour la zone d'entraînement.

...LES LIMITES DE LA OWNZONE BASÉE SUR LA VARIABILITÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (OZ.V) VARIENT CONSIDÉRABLEMENT ?

La variabilité de la fréquence cardiaque est très sensible à toutes les modifications de l'organisme et de l'environnement. Les limites de fréquence cardiaque OZ.V sont notamment affectées par votre forme physique, l'heure de détermination de la OwnZone, le type d'entraînement et le mental. La limite inférieure de fréquence cardiaque de la OZ.V peut varier de 30 battements pour une même personne.

Il est cependant important que l'entraînement dans la OwnZone soit ressenti comme léger ou modéré. Par exemple, si vous augmentez votre fréquence cardiaque trop rapidement après la première étape, les limites de fréquence cardiaque de la OwnZone pourraient être trop élevées. Si les limites de la OwnZone semblent trop élevées, Polar recommande de lancer une nouvelle détermination de la OwnZone.

... D'AUTRES PERSONNES UTILISENT MON CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR M21 OU POLAR M22 ?

Le cardiofréquencemètre Polar détermine les limites de fréquence cardiaque de la OwnZone sur base de la fréquence cardiaque et de l'âge. Si une autre personne utilise votre Polar M21 ou Polar M22, il faut remettre à zéro les limites de fréquence cardiaque OZ.L sauvegardées dans la mémoire. Modifiez l'âge dans le mode USER.

Même si l'autre utilisateur a le même âge, il faut redéfinir ce paramètre pour pouvoir remettre à zéro les limites de fréquence cardiaque OZ.L. Si cela n'est pas fait, le Polar M21 ou le Polar M22 donne des limites de fréquence cardiaque de la OwnZone du nouvel utilisateur qui seront basées sur votre variabilité de fréquence cardiaque mémorisée.

Le changement d'utilisateur affecte aussi le calcul de la consommation calorique totale (T.KCAL) et de la durée

totale d'entraînement (Tot. TIME). Si ces données ne sont pas remises à zéro lors d'un changement d'utilisateur, le Polar M21 ou le Polar M22 additionne les données des nouvelles séances d'entraînement à sa mémoire, même si les données utilisateur ont été modifiées. Les données d'entraînement cumulées ne peuvent pas être rétablies après une remise à zéro.

Pour les modèles M51 et M52, vous pouvez régler deux profils de préférences pour deux utilisateurs différents. Sélectionnez l'utilisateur adéquat avant de commencer l'entraînement.

... SI LA FRÉQUENCE CARDIAQUE NE S'AFFICHE PAS (- -)?

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
2. Vérifiez que l'émetteur Polar est propre. ▶ **Entretien et réparations**.
3. Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du bracelet récepteur Polar (téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.) ▶ **Précautions d'emploi**.
4. Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal d'ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...LE SYMBOLE DE COEUR CLIGNOTE IRRÉGULIÈREMENT?

1. Vérifiez que le bracelet récepteur est dans le rayon d'émission de l'émetteur (1 mètre).
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas desserrée pendant la séance.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
4. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autre émetteur de fréquence cardiaque dans le rayon de réception (1 mètre).
   ▶ **Précautions d'emploi/Interférences entre utilisateurs.**
5. Une arythmie cardiaque peut provoquer des lectures irrégulières. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE D'UNE AUTRE PERSONNE CRÉE DES INTERFÉRENCES ?

Il est possible qu'un autre utilisateur ait activé le même code que vous. Dans cette situation, restez à distance de l'autre utilisateur ou procédez comme suit :

1. Arrêtez le chronomètre et la mesure de la fréquence cardiaque.

2. Retirez l'émetteur de la poitrine pendant 10 secondes.
3. Replacez l'émetteur et relancez la mesure de la fréquence cardiaque.

... LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AFFICHÉE DEVIENT IRRÉGULIÈRE OU TRÈS ÉLEVÉE ?

Vous vous entraînez peut-être dans un endroit soumis à des signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la fréquence cardiaque affichée. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence. ▶ **Précautions d'emploi**

... LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE NE RÉPOND PLUS AUX BOUTONS ?

Réinitialiser le cardiofréquencemètre Polar. La réinitialisation annule tous les réglages pour revenir aux réglages par défaut. Les données utilisateur et les options de mesure sont sauvegardées.

1. Appuyez sur le bouton RESET avec la pointe d'un stylo bille.

   L'écran se remplit de chiffres.

   Si dans la minute qui suit votre reset vous n'appuyez sur aucun bouton, le récepteur se mettra en mode économie de pile.
2. Appuyez ensuite une fois sur un quelconque des quatre boutons.

   Le cardiofréquencemètre Polar affiche l'heure.

... L'ÉCRAN EST VIDE OU À PEINE VISIBLE ?

Le cardiofréquencemètre Polar est éteint quand il sort de l'usine. Pour l'allumer, appuyez deux fois sur START/STOP/OK.

L'écran du cardiofréquencemètre Polar se met en mode heure du jour.

Le premier signe d'un épuisement de la pile est un manque de contraste des chiffres quand l'écran est éclairé. Faites vérifier les piles. ▶ **Service après-vente**

... LA PILE DU BRACELET RÉCEPTEUR DOIT ÊTRE REMPLACÉE ?

Il est recommandé de confier tous les entretiens à un service après-vente agréé par Polar. Cette disposition est indispensable pour maintenir la validité de la garantie et éviter son annulation suite à des interventions inadéquates réalisées par du personnel non agréé. Le Service après-vente Polar contrôlera l'étanchéité du cardiofréquencemètre après le remplacement de la pile et procédera à une vérification complète de l'appareil. ▶ **Entretien et réparations/Piles** et **Service après-vente**

GLOSSAIRE POLAR

Indique une transmission codée de la fréquence cardiaque. La partie intérieure du symbole du coeur clignote au rythme de votre coeur.

Dans le mode d'affichage de l'heure, ce symbole indique que l'alarme est activée. Dans le mode Measure, ce symbole indique qu'un signal sonore vous avertira si vous sortez des limites de votre zone cible.

: Points de progression dans le mode mesure. Sur le modèles M21 et M22, 1 point correspond à une dépense énergétique de 100 kcal.
Sur les modèles M51 et M52, 1 point correspond à 15 minutes passées dans la zone cible.

AGE : Indiquez votre âge dans les données utilisateur.

ALARM : Indique l'alarme dans les réglages de la montre.

AM/PM : Indique un mode d'affichage de l'heure en 12 heures.

AVERAGE Hr : Fréquence cardiaque moyenne lors de l'entraînement.

Emetteur codé Polar : Code automatiquement la transmission de votre fréquence cardiaque vers le bracelet récepteur. En transmission codée, le bracelet récepteur n'accepte que la fréquence cardiaque transmise par votre émetteur codé Polar. Le codage des signaux réduit les interférences croisées liées à la présence d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètre. Il ne supprime pas nécessairement toutes les interférences provenant de l'environnement.

Electrodes : Parties rainurées de l'émetteur, placées contre la peau. Elles permettent de capter les signaux électriques émis par le coeur.

EXERCISE : Mode de mesure de la fréquence cardiaque ; le chronomètre est activé et les données d'entraînement sont enregistrées.

EXE.TIME : Durée totale d'entraînement.

FAT : Indique le pourcentage de graisses dans la consommation calorique totale.

FC_{max} : Fréquence cardiaque maximum.

FILE : Mode Fichier pour la consultation des données d'entraînement.

Fréquence cardiaque : Nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

IN ZONE : Durée passée dans la zone cible.
KCAL : Indique la consommation calorique de la séance d'entraînement.
Limites de la zone cible, réglage manuel : Elles sont déterminées comme des pourcentages de la fréquence cardiaque maximale déduite ou mesurée. Les pourcentages sont convertis en fréquence cardiaque (bpm).
MEASURE : Mode de mesure de la fréquence cardiaque ; le chronomètre est désactivé.
OPTIONS : Mode de réglage des données utilisateur, des options de mesure de la fréquence cardiaque et des fonctions de la montre.
OWNCAL : Consommation calorique au cours de l'entraînement.
OWNINDEX: Le OwnIndex est un score comparable au VO_{2max}. OwnIndex est un résultat du Test Polar Fitness™ et peut être mesuré avec les cardiofréquencemètres Polar M51 et M52.
OWNZONE, OZ. : Zone cible personnelle déterminée par le cardiofréquencemètre Polar. La OwnZone est individuelle et indique l'intensité légère à modérée d'un entraînement.
OZ ⁞ __ __ __ __ Indique une procédure de détermination de la OwnZone.
OZ.A : Indique les limites de la OwnZone déterminées en fonction de votre âge.
OZ.L : Limites de la dernière OwnZone.
OZ.V : Indique les limites de la OwnZone sur base de la variabilité de votre fréquence cardiaque.
SEX : Indique le sexe (masc. ou fém.) dans les données utilisateur.
TIME : Indique l'heure dans les réglages de la montre. Mode d'affichage de l'heure : Affichage en 12 ou 24 heures.
Tot. KCAL : Consommation calorique totale cumulée des séances d'entraînement.
Tot. TIME : Durée totale cumulée des séances d'entraînement.
Variabilité de la fréquence cardiaque : Fluctuations des intervalles entre les battements cardiaques. Variabilité de la fréquence cardiaque d'un sujet sain ; elle est généralement beaucoup plus importante au repos et lors d'un entraînement léger. La variabilité de la fréquence cardiaque disparaît progressivement quand l'exercice devient plus intense et quand la fréquence cardiaque augmente.
USER SET : Indique le cycle de réglage des données utilisateur.
Zone cible, TZ : Zone située entre la limite supérieure et la limite inférieure de la zone cible. Elle peut être définie automatiquement par le cardiofréquencemètre Polar ou manuellement par l'utilisateur.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Le cardiofréquencemètre Polar est conçu pour indiquer le niveau d'intensité et d'effort physiologique dans la pratique de sports ou d'exercice. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. La fréquence cardiaque est affichée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

ÉMETTEUR CODÉ POLAR

Type de pile:	pile au lithium intégrée
Durée de vie de la pile:	En moyenne 2500 heures d'utilisation
Température d'utilisation:	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F

BRACELET RÉCEPTEUR

Type de pile:	CR 2032
Durée de vie de la pile:	En moyenne 1 an (2 h/jour, 7 jours/semaine)
Température d'utilisation:	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Etanchéité :	jusqu'à 30 mètres
Précision de la formule de détermination des limites de fréquence cardiaque de la OwnZone basée sur l'âge (OZ.A) :	± 1 bpm
Précision de la mesure de la fréquence cardiaque:	± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière

RÉGLAGES PAR DÉFAUT

Heure	24 h
Alarme	OFF
Age	0
Poids	00 (kg)
Sexe	Masc.
OwnZone	OFF
Limite supérieure (manuel)	160
Limite inférieure (manuel)	80
OwnCal	OFF

Pour les modèles M51 et M52 :

Test Polar Fitness	OFF
Activité	Faible
N° d'utilisateur	1
Taille	00 (cm)

VALEURS MAXIMALES

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Limites de fréquence cardiaque	30 - 240 bpm
Kcal	99999 kcal
Tot. kcal	999999 kcal
Durée tot.	99 h 59 min 59 s

GARANTIE LIMITÉE POLAR

- Polar Electro Oy garantit à l'acheteur initial du cardiofréquencemètre que l'appareil est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication et ce, pendant un délai d'un an à partir de la date d'achat. **Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat.**
- La garantie ne couvre pas les dommages liés à une mauvaise utilisation, au non-respect des précautions d'emploi ou aux accidents. Elle ne couvre pas la pile du récepteur, les boîtiers fêlés ou cassés, le mauvais entretien ou l'usage commercial de l'appareil.
- La garantie ne couvre pas les dommages ou les conséquences des dommages causés par un service non agréé par Polar Electro Oy.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement par un service agréé, soit remplacé (au gré du distributeur).



L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants : FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modifications sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

Polar Electro Oy ne prend aucun engagement, n'accorde aucune garantie quant à ce guide ni aux produits qu'il décrit. Polar Electro Oy n'est donc responsable d'aucun dommage, direct ou indirect, de portée générale ou particulière, causé ou lié à l'usage de ce guide ou des produits qu'il décrit.

INDEX

Matériaux recyclables. Faible émission durant la production.
Imprimé aux Pays-Bas. Graphic design CIS, Kajaani, Finlande.

Produit par:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Finlande

Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300

www.polar.fi



FRA 179173.C

FRA



CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR M52™/ POLAR M51™ POLAR M22™/ POLAR M21™ GUIDE D'UTILISATION

POLAR®